

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Rubrik: Ouverture

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Vom Rh

Das Timing steuert den Rhythmus, und das Rhythmisieren gestaltet das Timing in der Bewegung!

Souveränes Können ist das eine Ziel des Bewegungslernens und das harmonische Gestalten schliesslich das andere. Doch können diese hohen Ansprüche auch erfüllt werden? Darüber entscheiden nicht nur ästhetische Kriterien der Aussensicht, sondern dazu braucht es Kompetenzen. Das Wesentliche des Könnens ist vielmehr eine Frage der Innenarchitektur. Das Timing steuert die Bewegungspräzision, was vor allem das Räumlich-Zeitliche betrifft, und der Rhythmus gestaltet den Bewegungsfluss und setzt die dynamischen Akzente. Ein differenzierendes Rhythmisieren ist für die individuell bedeutsamen Akzente eine wichtige Gestaltungsvoraussetzung. Ziel ist es, das Timen und das Rhythmisieren stimmig im Bewegungsgefühl harmonisch zu integrieren und zur Bewegungsintuition zu kombinieren: Zur «rechten» Zeit timen und die «richtigen» Orte im fließenden Wandel rhythmisieren! Dank Bewegungsgefühl Bewegungsraumzeiten erkunden, dank Timing rechtzeitig erschliessen, aber auch Bewegungszeiträume spürend erfahren und rhythmisch gestalten! Worauf kommt es an? Die «rechten» Bewegungselemente «rechtzeitig» in der «richtigen» Kernbewegung rhythmisch akzentuiert ausformen! Optimales Timen der Knotenpunkte und Rhythmisieren des Bewegungsflusses eröffnet neue Perspektiven!

Rhythmus ytmus des Timings

Könnner/innen brauchen Antizipation und Timing, denn nur so finden sie Bewegungsspielräume!

Was heisst schon «rechtzeitig» beim Sich-Bewegen? «Gelingt es oder gelingt es nicht?» heisst viel eher die brennende Frage. Könnner verfügen über die Rechtzeitigkeit des Timings! Zur rechten Zeit am richtigen Ort sein, erfordert zeitliche Pünktlichkeit, die auf den räumlichen Punkt gebracht sein will. Deshalb ist Energiedosierung als gezielte Geschwindigkeitskontrolle vor Ort sehr gefragt! Einsteiger/innen werden unter Zeitdruck oft überfordert sein, Könnner/innen dagegen meist herausgefordert! Wahre Künstler antizipieren und spüren zwischen den Slalomstangen, wann sie wo sein können. Zwischenräumlich sind sie überdies in der Lage, jenes in die Tat umzusetzen, was sie zurzeit für die richtige Bewegungsantwort halten. Könnner/innen auf dem Schnee sind schlagfertig und beantworten jede Frage, die ihnen die Piste stellt. An den Toren orientieren sie sich, und dank ihres wohl dosierten Timings tanken sie Selbstvertrauen auf und setzen es auch um. Sie sind sich sicher in den Passagen und wählen den schnellsten Weg zum Ziel. Sie sind Experten der Linienwahl. Zwischen den Stangen spielen sie mit den offenen Räumen. Sie verlängern den Augenblick zum gelebten Moment, denn sie erkennen fühlend: Zeit schafft Raum und Raum schafft Zeit. Das optimale Nutzen der Bewegungsspielräume schliesst totale Sicherheit bezüglich Bewegungskontrolle aus. Souverän ist, wer frei ist in der Bewegungsgestaltung, also nicht tun muss, was er nicht will. Differenziertes Timing – der Schlüssel zur Gestaltungsfreiheit!

Der souveräne Umgang mit dem Augenblick ist das Ziel des Rhythmisierens!

Wer sich mit Lebensqualität auseinandersetzt, wird bald einmal erkennen, dass die gelebte Zeit der Referenz- und Vergleichswert der gemessenen Zeit darstellt. Der Umgang mit Zeit, das Zeitmanagement kann wegweisend in der Persönlichkeitsdiagnostik sein. Souveränes Meistern von Bewegungsaufgaben hat immer etwas mit Zeitgestaltung zu tun. Denn: «Zeit haben» ist wesentlich eine Frage der Organisation jener Prioritäten, die wir setzen müssen. Die Art und Weise, wozu wir mit (der) Zeit umgehen, wie wir sie nutzen und gestalten, sagt sehr viel über unser Denken, auch bezüglich unseres (Bewegungs-)Verhaltens, aus. Weil es aber mehr Zeit-Nehmer denn Zeit-Geber gibt, ist das Sich-Zeit-Nehmen ein Gradmesser der Lebensqualität. In der Zeit sein ist ein qualitatives Gestalten der Zeit. Was zeitlos zählt, ist Lebensqualität – und dies ist die Herausforderung im Umgang mit dem Augenblick!

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch